

IJTIMOIY TARMOQLARNING RUHIY SALOMATLIKKA TA'SIRI

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON MENTAL HEALTH

Ismatova Hilola Xolmo'min qizi<https://doi.org/10.5281/zenodo.20762350>

Annotatsiya. Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiy salomatligiga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Unda ijtimoiy taqqoslash, raqamli qaramlik, stress, xavotir, depressiv holatlar va uyqu sifatiga ta'sir etuvchi omillar yoritilgan. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanishning psixologik farovonlikni saqlashdagi ahamiyati ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, ruhiy salomatlik, psixologiya, stress, depressiya, xavotir, raqamli qaramlik, emotsional farovonlik, o'smirlar, internet.

Аннотация. В данной статье на основе научных исследований рассматривается влияние социальных сетей на психическое здоровье человека. Анализируются как положительные, так и отрицательные аспекты их использования, включая социальное сравнение, цифровую зависимость, стресс, тревожность, депрессивные состояния и нарушения сна. Особое внимание уделяется вопросам рационального использования социальных сетей для сохранения психологического благополучия.

Ключевые слова: социальные сети, психическое здоровье, психология, стресс, депрессия, тревожность, цифровая зависимость, эмоциональное благополучие, подростки, интернет.

Abstract. This article examines the impact of social media on mental health based on scientific evidence and psychological research. It discusses both the positive and negative effects of social media use, including social comparison, digital addiction, stress, anxiety, depressive symptoms, and sleep disturbances. The paper also highlights the importance of responsible and balanced social media use in maintaining psychological well-being.

Keywords: social media, mental health, psychology, stress, depression, anxiety, digital addiction, emotional well-being, adolescents, internet.

XXI asr axborot texnologiyalari asri bo'lib, internet va ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining deyarli barcha jabhalariga kirib bordi. Bugungi kunda millionlab odamlar har kuni turli platformalarda muloqot qiladi, axborot almashadi, ta'lim oladi va ko'ngilochar kontent iste'mol qiladi. Biroq psixologiya sohasidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning ruhiy salomatlikka ta'siri murakkab va ko'p qirrali bo'lib, uning natijasi foydalanish usuli, davomiyligi va mazmuniga bog'liq.

Ijtimoiy tarmoqlar odamlar o'rtasidagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi. Ayniqsa, uzoqda yashovchi qarindoshlar va do'stlar bilan aloqani saqlash, kasbiy hamkorlikni rivojlantirish hamda yangi bilimlarni o'zlashtirish uchun ular muhim vosita hisoblanadi.

Psixologlarning ta'kidlashicha, qo'llab-quvvatlovchi onlayn hamjamiyatlarda ishtirok etish yolg'izlik hissini kamaytirishi va emotsional yordam olish imkonini yaratishi mumkin. Ruhiy qiyinchiliklarga duch kelgan insonlar tajriba almashish orqali o'zlarini yolg'iz emasligini his qiladilar, bu esa stressni kamaytirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, ta'limiy kontent, ilmiy sahifalar va kasbiy rivojlanishga oid materiallar insonning intellektual salohiyatini oshirishga yordam beradi. Zamonaviy raqamli platformalar orqali psixologik maslahatlar, sog'lom turmush tarzi bo'yicha tavsiyalar va motivatsion dasturlar ham keng tarqalgan. Shu bilan birga, ortiqcha foydalanish bir qator salbiy oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Psixologik tadqiqotlarda eng ko'p uchraydigan muammolardan biri — ijtimoiy taqqoslash hodisasi. Foydalanuvchilar boshqalarning muvaffaqiyatlari, sayohatlari yoki tashqi ko'rinishini kuzatib, o'z hayotini ular bilan solishtiradi. Natijada o'zini past baholash, qoniqmaslik va tushkun kayfiyat paydo bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, doimiy bildirishnomalar va qisqa videolar oqimi diqqatni jamlash qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Miya tez-tez yangi axborot qabul qilishga odatlanib qolsa, uzoq muddatli diqqat talab qiladigan faoliyatlar qiyinlashadi. Kechki payt telefon va planshet ekranlaridan chiqadigan yorug'lik uyqu ritmiga ham ta'sir qilishi mumkin. Yetarli uyquning buzilishi esa kayfiyat, xotira va hissiy barqarorlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi.

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy izlanishlar ijtimoiy tarmoqlar bilan ruhiy salomatlik o'rtasida muayyan bog'liqlik mavjudligini ko'rsatmoqda. 2018-yilda Pensilvaniya universiteti olimlari o'tkazgan tajribada ijtimoiy tarmoqlarda o'tkaziladigan vaqtni kuniga taxminan 30 daqiqagacha cheklagan ishtirokchilarda yolg'izlik va depressiv kayfiyat ko'rsatkichlari pasaygani kuzatilgan.

Shuningdek, 2023-yilda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan e'lon qilingan hisobotlarda o'smirlar orasida muammoli ijtimoiy tarmoq foydalanishi ortib borayotgani qayd etilgan. Mutaxassislarning fikricha, bunday holat tashvish, stress va o'qishdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ko'plab meta-tahlillar esa shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri hamma foydalanuvchilarda bir xil namoyon bo'lmaydi. Faol ravishda do'stlar bilan muloqot qilish va foydali kontentdan foydalanish ko'pincha ijobiy natijalar bersa, passiv ravishda boshqalarni kuzatish va o'zini ular bilan muntazam taqqoslash ruhiy salomatlik uchun xavf omiliga aylanishi mumkin.

O'smirlik davri shaxs shakllanishining muhim bosqichi hisoblanadi. Shu sababli bu yoshdagi insonlar tashqi baho va ijtimoiy tasdiqqa sezgir bo'ladilar. Layklar soni, izohlar yoki kuzatuvchilar miqdoriga haddan tashqari ahamiyat berish o'z-o'zini baholashga salbiy ta'sir etishi mumkin.

Bundan tashqari, internetdagi kiberbulling, ya'ni onlayn haqorat va ta'qib holatlari ayrim yoshlarning ruhiy holatini jiddiy yomonlashtiradi. Psixologlar ota-onalar va pedagoglarga bolalarning raqamli madaniyatini shakllantirish hamda ochiq muloqotni yo'lga qo'yishni tavsiya etadilar.

Ruhiy salomatlikni asrash uchun ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish muhimdir. Kunlik foydalanish vaqtini me'yorlash, uyqudan oldin ekran qarshisida uzoq qolmaslik, real hayotdagi do'stlar va oila bilan jonli muloqotni saqlash hamda jismoniy faollik bilan shug'ullanish foydali odatlar hisoblanadi. Shuningdek, salbiy hissiyot uyg'otadigan sahifalarni kuzatishni cheklash, ishonchli va ta'limiy manbalarga e'tibor qaratish ham ruhiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatning muhim qismiga aylangan va ular inson ruhiy salomatligiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, asosiy omil platformalarning o'zi emas, balki ulardan qanday va qancha foydalanilishidir. Me'yorli, maqsadli va ongli foydalanish bilim olish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va shaxsiy rivojlanishga xizmat qilsa, nazoratsiz va haddan tashqari foydalanish stress, xavotir, uyqu buzilishi hamda o'zini past baholash kabi muammolarni kuchaytirishi mumkin. Shu bois raqamli

texnologiyalardan foydalanishda muvozanatni saqlash bugungi kunning eng muhim psixologik vazifalaridan biridir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768.
2. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.
3. American Psychological Association. (2023). *Health Advisory on Social Media Use in Adolescence*. Washington, DC: APA.
4. World Health Organization. (2024). *A Focus on Adolescent Social Media Use and Gaming in Europe, Central Asia and Canada*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
5. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). “A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents.” *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
6. Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). “Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence.” *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68.